

# LÉKÁRNIČKA POTÁPĚČE

(L. Šefc, V. Vaňurová, 2007)

**Souhrn důležitých léků , které by měl mít každý potápěč s sebou na své exotické potápěčské dovolené.**

## Nástroje:

nůžky  
teploměr  
jehla  
pinzeta  
zavírací špendlíky  
sterilní stříkačka  
injekční jehla

## Dezinfekce, hojení ran:

Peroxid vodíku ve spreji  
nebo Ajatin ve spreji,  
nebo Septonex  
nebo dezinfekční polštářky (Alkotip)  
(jodisol ne – alergie)  
Dermo-chlorophyl spray, lepší než Panthenol  
masti – Fucidin, Bactroban, Framykoin

## Obvazový materiál:

sterilní čtverce  
nesterilní obinadlo 5cm a 10cm  
tlakový obvaz  
elastický obvaz  
Esmarchovo škrtidlo  
trojčipý šátek  
náplast  
rukavice

## Léky proti alergii a toxické reakci:

Dithiaden tablety (rozkousat a dobře zapít)  
bez předpisu: Zyrtec, Claritin, Flonidan  
u prokázaných alergiků: Rectodelt čípek 100 mg  
lokální formy (emulze Locoid Crelo)  
štípnutí hmyzem (svědění): ne Fenistil a spol.,  
Ize gel Tantum Verde  
4% ocet (nejlépe ve spreji)

## Léky proti bolesti a horečce:

Ibalgín 400 mg  
Paralen 500 mg (pozor na předávkování!)  
Acylpyrin 500 mg, Anopyrin 400 mg (lepší  
protizánětlivé a protisrážlivé účinky)  
lokální analgetika (Ibalgín mast, Voltaren  
Emulgel - na naražené koleno, Fastum Gel,  
Heparoid mast – výron)

## ORL a oční potíže:

záněty zvukovodu a podráždění bubínku:  
Garasone kapky (i do očí) nebo  
isopropylalkohol a 6,3% kys. octová, poměr 1:1  
vypláchnutí oka: Ophthalmo-septonex  
rýma, dutiny: Nasivin, Otrivin, Vibrocil (má i  
antibakteriální a protivirové účinky)  
Vincentka ve spreji  
bolesti v krku: Tantum Verde (sprej, kloktadlo),  
Stopangin, tablety Hexoraletten, Strepsils

## Zaživací trakt:

Mořská nemoc: Nokinal, Kinedryl, Avioplant  
pálení žáhy: Maalox, Anacid, Dramenex  
průjem: 1. doplnit tekutiny: voda a sůl!  
2. strava: rýže, mrkev, jablko, banán, brambor,  
kukuřice, vařené kuřecí maso, už za 4 hod.  
Kulíšek: 30-50 ml/kg váhy a den podle stupně  
dehydratace (oschlé rty, zapadlé oči), 2 balení  
na osobu (1 bal. = 2,5 l = cca 80 kg)  
vysoké horečky: Biseptol, antibiotika (např.  
Sumamed – 3 dny po 1 tbl.)

## Antimalarika:

Malariol  
Paludrin + Delagil  
Lariam (ne pro potápěče)  
Deoxymykoin  
dle doporučení WHO pro jednotlivé oblasti

## Prevence žilní trombózy:

Acylpyrin, Anopyrin 30, 100 mg  
hydratace  
vynechat alkohol, kávu  
chůze, procvičování lýtkových svalů  
kompresní punčochy

## Repelenty, insekticidy:

Autan (sprej, tyčinka, roztok)  
na pokožku i oděv

## Desinfekce vody:

Sanosil, Aquasteril (vyjíměčně,  
když nelze balenou vodu nebo převařovat)

## Ochrana před sluncem:

sluneční brýle (UV filtr) a vodostálé opalovací  
krémy, emulze, tyčinky na rty  
lipozomální emulze - 1x denně (Daylong)

## Užitečné webové stránky

### Cestovní medicína

[http://www.vakciny.net/cestovni\\_medicina.html](http://www.vakciny.net/cestovni_medicina.html)

### AKTUALITY ze SVĚTA

[Aktuality o epidemiích ve světě - týdenní přehledy](#)

### OČKOVÁNÍ do ciziny

Internetové informační centrum o očkování

<http://www.vakciny.net/>

Webové stránky o medicínských aspektech cestování

<http://www.domuvezdravi.cz/seznam.php>

[Obecné zásady](#)

[Kam jít](#)

[Seznam zemí](#)

web Doktorka, sekce Cestování

<http://cestovani.doktorka.cz/>

Nezávislý web o Zdravotnické záchranné službě

<http://www.zachrannasluzba.cz/>

DiveMed – web o potápěčské medicíně od MUDr. Palkoviče

<http://www.divemed.sk/>

Hypebarická komora v Kladně

<http://www.hboxkladno.cz/>

Bezproblémové potápění vám přeje BARAKUDA [www.barakuda-diving.cz](http://www.barakuda-diving.cz)



### POTÁPĚČSKÁ ŠKOLA A KLUB

bazén SLAVIA u Kubánského nám., Vladivostocká 10, 100 05 Praha 10 - Vršovice  
telefon: 272 730 951 a 607 942 765